

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Белоярская средняя общеобразовательная школа № 2»

636500, Россия, Томская область, Верхнекетский район, п.г.т. Белый Яр, ул. Ленина, д.6.

тел./факс (8-258) 2-16-67, e-mail: bschkola2@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «БСШ № 2»

И.А. Тихонова

«05» Октября 2024г.

Примерное десятидневное меню для бесплатного питания многодетных учащихся с 5 по 11 классы и пищевая ценность приготовляемых блюд в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении

«Белоярская средняя общеобразовательная школа № 2»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников М.: Хлебпродинформ, 1996-2000гг., ООО Фирма «Партнер»)
(из расчета 100,00 рублей)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	1-ый день					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	10,12	13,85	11,22	215,75
183	Каша гречневая рассыпчатая	1/220/10	13,0	11,5	56,6	409,0
130	Печень по - строгановски	1/120	17,4	12,0	2,6	188,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
	итого	880	43,12	37,75	92,12	912,35
	2-ой день					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
146	Пюре картофельное	1/230	4,7	7,4	30,7	216,0
105	Зразы «Школьные»	1/100/10	13,8	24,7	12,6	334,0
310	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,1	30,9	123,0
	итого	570	25,9	32,6	86,8	736,6
	3-ий день					
3	Бутерброд с сыром	1/30/15	6,2	4,2	14,2	124,0
205	Каша манная молочная жидкая	1/220/10	6,8	12,2	33,4	273,0
	Напиток «Витошка» с витаминами	1/200	0,0	0,0	19,0	330,0
	Мини-рулет Яшкино	1/32	1,75	5,6	20,65	136,5
	итого	508	14,75	22,0	87,35	863,5
	4-ый день					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
56	Рассольник ленинградский	1/300	10,62	13,35	19,52	227,75
227	Макаронные изделия отварные	1/220/10	8,0	8,1	48,9	285,0
136	Котлеты рубленные из птицы	1/120	18,2	26,1	18,2	385,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0

	итого	880	39,42	47,95	108,32	997,35
5-ый день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	10,12	13,85	11,22	215,75
146	Пюре картофельное	1/230	4,7	7,4	30,7	216,0
5.1	Печень тушеная в сметанном соусе	1/110	14,0	10,1	4,0	164,0
329	Кисель из повидла	1/200	0,1	0,0	34,8	135,0
338	Яблоко свежее	1/150	0,6	0,0	18,9	78,0
	итого	1020	31,92	31,75	112,22	872,5
6-ой день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
8.1	Рис отварной	1/200	5,0	8,0	50,4	302,0
101	Котлета мясная	1/80	8,32	21,44	10,40	267,2
250	Соус сметанный с томатом	1/50	0,7	2,0	2,8	33,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
	итого	560	16,62	31,84	85,3	701,8
7-ой день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/300	14,32	15,45	24,82	275,75
184	Каша перловая рассыпчатая	1/220/10	6,7	8,9	46,4	308,0
290/ 331	Курица тушеная в соусе, сметанном с томатом	1/80/30	16,2	20,52	4,56	267,6
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
	итого	870	39,82	45,27	92,92	950,95
8-ой день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
234	Омлет натуральный	1/200/10	19,4	31,6	3,4	375,0
	Булочка школьная с повидлом	1/50	2,2	4,35	25,55	147,7
302	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	9,3	38,0
338	Яблоко свежее	1/150	0,6	0,0	18,9	78,0
	итого	640	43,6	67,95	54,25	702,3
9-ый день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
70	Свекольник	1/300	10,52	12,35	18,42	232,75
227	Макаронные изделия отварные	1/220/10	8,0	8,1	48,9	311,0
108	Тефтели (1 вариант)	1/80/40	10,6	13,9	14,4	229,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
	итого	880	31,72	34,75	103,42	872,35
10-ый день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6

138	Плов из курицы	1/300	28,7	34,5	50,9	639,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
	итого	530	31,3	34,9	72,6	738,6